

大学生感戴和日常性学业弹性的关系

——一项交叉滞后分析

全文, 冯笑, 吴汶君

山西师范大学教育科学学院, 山西 太原

收稿日期: 2024年5月18日; 录用日期: 2024年7月12日; 发布日期: 2024年7月19日

摘要

本研究对286名在校大学生进行了为期4个月的追踪研究, 旨在考察大学生感戴与日常性学业弹性之间的关系。研究采用了感戴量表(GRAT)和日常性学业弹性量表(EARQ)作为测量工具, 分别在两个时间点(T1和T2)进行测量。交叉滞后回归分析的结果显示: 两次测量中感戴和日常性学业弹性之间均存在显著正相关关系($r = 0.23, 0.43, ps < 0.001$)。在控制了前测日常性学业弹性得分后, 前测的感戴仍能显著正向预测后测的日常性学业弹性($\beta = 0.177$); 而在控制了前测感戴后, 前测的日常性学业弹性对后测感戴的预测作用不显著($\beta = 0.059$)。结果表明, 日常性学业弹性和感戴之间存在相关关系, 且感戴能够正向预测日常性学业弹性。

关键词

大学生, 感戴, 日常性学业弹性, 交叉滞后分析

The Relationship between Gratitude and Daily Academic Resilience among Undergraduates

—A Cross-Lagged Regression Analysis

Wen Tong, Xiao Feng, Wenjun Wu

School of Education Science, Shanxi Normal University, Taiyuan Shanxi

Received: May 18th, 2024; accepted: Jul. 12th, 2024; published: Jul. 19th, 2024

Abstract

This study conducted a 4-month longitudinal survey with 286 university students to examine the

relationship between gratitude and daily academic resilience. The research employed the Gratitude Scale (GRAT) and the Everyday Academic Resilience Questionnaire (EARQ) as measurement tools, assessing participants at two different time points (T1 and T2). Results from cross-lagged regression analysis indicated significant positive correlations between gratitude and daily academic resilience at both time points ($r = 0.23, 0.43; ps < 0.001$). After controlling for initial daily academic resilience scores, it was found that initial gratitude significantly and positively predicted subsequent daily academic resilience ($\beta = 0.177$). However, after controlling for initial gratitude, there was no significant predictive relationship between initial daily academic resilience and subsequent gratitude ($\beta = 0.059$). These findings suggest a correlation between daily academic resilience and gratitude, with gratitude can positively predict daily academic resilience.

Keywords

College Students, Gratitude, Daily Academic Resilience, Cross-Lagged Analysis

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

学业弹性(academic resilience)是心理弹性在学业领域的体现,它被定义为学生在面对重大、长期的逆境和困难时将其成功克服的能力(Messman & Leslie, 2018; Martin & Marsh, 2009; Putwain et al., 2012)。以往的研究中,学业弹性研究对象的范围较窄,主要关注长期学业成就低、学习困难及少数民族的学生等(韩亚琴, 2016),然而针对日常性学业压力、较低的学业成绩、偶尔的成绩下滑等近端因子影响学业弹性的研究相对较少。有研究者将经历此类挫折后能快速恢复并发展良好的能力称为日常性学业弹性(Martin, 2013; Smith, 2020),由于每个学生都难以避免这类学业挫折、压力等细小而频繁的日常性学业问题,所以日常性学业弹性相比学业弹性更为普遍和广泛,对其进行探究有助于促进和丰富学生心理弹性和学业弹性两种特质的发展。

感戴的研究最早开始于 20 世纪前期,研究者对该概念的定义并不统一,当代的相关研究将感戴归类于情感特质,并认为它是个体获得帮助后产生的积极情绪(高远, 2019)。而根据 Fredrickson 的积极情绪的拓展建构理论,积极情绪具有扩展和建构的作用,有助于建立身体、社会、智力和心理等一系列的个人资源,并通过改善人们应对逆境的方式来增加其对未来感觉良好的可能性(Fredrickson, 2004)。因此从积极情绪的角度来看,感戴在应对和调节压力时能够起重要的正面作用。在创伤后应激障碍(PTSD)患者和灾后经历危机的成年人中,感戴高的人能更好地应对压力(Yildirim & Alanazi, 2018);个体的感戴水平越高,患各种内外精神障碍疾病的风险成就越低(Kendler et al., 2003)。因此,可以认为感戴是影响心理弹性的主要因素。

Fredrickson 的拓展建构理论认为,由感戴引发的拓展效应能增强个体认知与行为的适应性,而这类在个体反复体验感戴后不断得到强化的认知“习惯”与建立的社会资源会成为一种个人资源,该资源可作为心理弹性的保护性因素,使个体在遭遇苦难或挫折时免受或少受伤害,感戴水平高的人,心理弹性的水平也相对更高(Fredrickson, 2004; Vieselmeyer et al., 2017)。作为心理弹性在学业领域的体现,日常性学业弹性也是一种能缓冲创伤负面影响的特质,该特质水平高的人在面对先天生理条件和后天不良因素造成的学业挫折时仍能保持较高的学业成就并取得成功(Martin & Marsh, 2020)。张明明等人的研究指出

感戴与日常性学业弹性之间存在显著正相关(张明明等, 2015), 感戴水平的提高对学业复原力存在正向影响; 另外, 研究表明, 感戴促进了个体学业复原力的发展(叶宝娟等, 2013)。通过构建高水平的认知能力和丰富资源, 感戴能够增强包括日常性学业弹性在内的积极品质。因此, 感戴与日常性学业弹性可能存在相互预测或因果关系。

当前国内外对于感戴与日常性学业弹性的研究缺乏在因果层面上进行的纵向研究, 因而难以确认两变量在时间上的先后关系。本研究采用纵向研究设计, 考察两者之间的相互预测关系或准因果关系, 为提高当代大学生应对日常学业挫折的能力提供实证支持, 为后续研究提供启发。

2. 对象与方法

2.1. 对象

采用随机抽样法在高校抽取大二二年级 371 名学生进行调查。2018 年 9 月进行第一次测量(T1), 发放问卷 371 份, 回收问卷 351 份。四个月后进行第二次测量(T2), 发放问卷 371 份, 回收问卷 301 份。将两次测量数据按照被试一一对应进行整理, 删除事假或病假者、仅有一次测查者、两次测查存在缺失值或不认真答题者, 最终得到 2 次测量均有效的被试 286 名。

2.2. 工具

2.2.1. 感戴问卷

本研究采用孙文刚等(孙文刚等, 2010)修订的感戴量表(Gratitude, Resentment, and Appreciation Test, GRAT), 共 34 题。其中富足感分量表(Sense of Abundance)包含 15 道题, 用以评估个人对怨恨感的体验程度; 对他人感激分量表(Appreciation of Others)包括 11 道题, 用以测量个体对他人的感恩程度; 对简单快乐事物的感激分量表(Simple Appreciation)共 8 道题, 用来测量个人对非社会来源事物的感激。采用 5 点评分法, 1~5 分分别表示“完全不同意”、“不同意”、“无所谓”、“同意”、“完全同意”。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.914, 三个分量表的 Cronbach's α 系数分别为 0.902、0.857、0.882。

2.2.2. 日常性学业弹性问卷

本研究采用孙蔚雯(孙蔚雯, 2009)所修订的日常性学业弹性量表(Everyday Academic Resilience Questionnaire, EARQ), 共计 4 个题项。该量表采用 5 级评分, 1 到 5 分分别表示“非常不符合”“不符合”“难以确定”“符合”“非常符合”。本研究中该量表的 Cronbach's α 为 0.776。

2.3. 统计方法

运用 SPSS 21.0 软件进行数据处理。采用独立样本 t 检验、单因素方差分析比较不同人口学特征大学生的量表评分; 对两次测量的感戴量表得分和日常性学业弹性量表得分情况进行描述性统计; 运用 Pearson 相关分析探索感戴与日常性学业弹性之间的相关性; 采用交叉滞后回归分析考察感戴与日常性学业弹性间的相互预测作用。

3. 结果

3.1. 感戴与日常性学业弹性的重复测量方差分析

将感戴作为因变量, 进行 2 (前测 vs. 后测) $\times$ 2 (男生 vs. 女生) 重复测量的方差分析, 其中测查时间为被试内因素, 性别为被试间因素。结果显示, 测查时间主效应不显著($F(1, 284) = 0.016, p = 0.898 > 0.05$); 性别主效应不显著($F(1, 284) = 0.505, p = 0.478 > 0.05$)。测查时间和性别的交互作用不显著($F(1, 284) = 1.044, p = 0.308 > 0.05$)。

将感戴作为因变量,进行 2 (前测 vs.后测) × 2 (独生 vs.非独生)重复测量的方差分析,其中测量时间为被试内因素,是否独生为被试间因素。结果显示,测量时间主效应不显著($F(1, 284) = 0.233, p = 0.629 > 0.05$);是否独生主效应不显著($F(1, 284) = 0.020, p = 0.889 > 0.05$);测量时间和是否独生的交互作用不显著($F(1, 284) = 0.309, p = 0.579 > 0.05$)。

将日常性学业弹性作为因变量,进行 2 (前测 vs.后测) × 2 (男生 vs.女生)重复测量的方差分析,其中测量时间为被试内因素,性别为被试间因素。结果显示,测量时间主效应不显著($F(1, 284) = 0.165, p = 0.685 > 0.05$);性别主效应显著($F(1, 284) = 4.789, p = 0.029 < 0.05$);测量时间和性别的交互作用不显著($F(1, 284) = 0.012, p = 0.914 > 0.05$)。男生的日常性学业弹性分数显著高于女生。

将日常性学业弹性作为因变量,进行 2 (前测 vs.后测) × 2 (独生 vs.非独生)重复测量的方差分析,其中测量时间为被试内因素,性别为被试间因素。结果显示,测量时间主效应不显著($F(1, 284) = 0.111, p = 0.739 > 0.05$);是否独生主效应显著($F(1, 284) = 7.875, p = 0.005 < 0.05$),独生子女的日常性学业弹性高于非独生子女。测量时间和性别的交互作用不显著($F(1, 284) = 0.443, p = 0.506 > 0.05$)。

3.2. 大学生感戴、日常性学业弹性前后测平均数、标准差和相关系数

相关分析结果显示(如表 1),前测感戴与后测感戴显著相关,相关系数为 0.68 ($p < 0.001$);前测日常性学业弹性与后测日常性学业弹性显著相关,相关系数为 0.48 ($p < 0.001$),表明大学生感戴与日常性学业弹性在 4 个月内表现出一定的稳定性。

日常性学业弹性与感戴之间的同时性相关显著,前测中日常性学业弹性与感戴之间的相关系数为 0.23 ($p < 0.001$);后测中日常性学业弹性与感戴之间的相关系数为 0.43 ($p < 0.001$)。同时,日常性学业弹性与感戴在前后测中的继时性相关也显著,前测日常性学业弹性与后测感戴之间的相关系数为 0.212 ($p < 0.001$),前测感戴与后测日常性学业弹性之间的相关系数为 0.278 ($p < 0.001$),表明变量间的同步相关和稳定性相关基本一致,适合做进一步的交叉滞后回归分析。

Table 1. Pre-test and post-test scores ($M \pm SD$) and correlation coefficient (r) of college students' gratitude and daily academic resilience

表 1. 大学生感戴、日常性学业弹性的前后测得分情况($M \pm SD$)和相关系数(r)

	$M \pm SD$	感戴 T1	感戴 T2	日常性学业弹性 T1
感戴 T1	131.5 ± 15.1			
感戴 T2	132.1 ± 15.8	0.68***		
日常性学业弹性 T1	13.9 ± 2.6	0.23***	0.21***	
日常性学业弹性 T2	13.8 ± 2.7	0.28***	0.43***	0.48***

注: ***表示 $p < 0.001$ 。

3.3. 感戴与日常性学业弹性的交叉滞后分析

对感戴与日常性学业弹性之间的相互预测关系进行交叉滞后回归分析(如图 1)。

首先,深入探究感戴对日常性学业弹性的预测作用,为以确保数据的一致性,将两个变量的前后测成绩进行配对,以前测的感戴和日常性学业弹性作为自变量,利用强迫进入变量法,将它们依次纳入回归方程,并以后测的日常学业弹性为因变量,目的是考察在控制前测日常性学业弹性的影响之后,前测感戴对后测日常性学业弹性的独立贡献。回归分析结果显示,前测的感戴水平对后测的日常性学业弹性具有显著的正向预测作用($\beta = 0.177, p < 0.01$)。

其次,探讨日常性学业弹性对感戴的预测效应。以前测日常性学业弹性和感戴为自变量,同样选择强迫进入变量法先后进入回归方程,并以后测感戴为因变量,进行回归分析,目的是考察控制前测感戴的影响之后,前测日常性学业弹性对后测感戴的独特预测作用。结果表明,前测的日常性学业弹性对后测的感戴无显著预测意义($\beta = 0.059, p > 0.05$)。

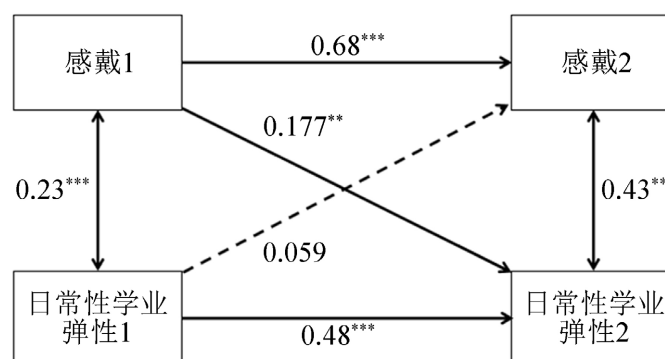


Figure 1. Cross-lagged panel correlation between gratitude and daily academic resilience

图 1. 感戴与日常性学业弹性的交叉滞后关系图

4. 讨论

刘建岭认为感戴是一种稳定的心境,能够在较长时间内作用于信息加工、生理反应和其他心理现象的产生过程(刘建岭, 2005)。对感戴的前后测得分进行比较可以发现,前测感戴与后测感戴得分差异极小;相关分析结果显示前后测感戴的相关较高;进一步方差分析结果显示测量时间因素影响感戴主效应不显著。该结果表明,大学生的感戴水平在一定时间段内具有稳定性,与以往研究结论一致(惠秋平等, 2018; 何安明等, 2015)。日常性学业弹性结果与感戴相似,表明日常性学业弹性在四个月的时间内具有稳定性,与以往研究一致。Howard 认为心理弹性是一种稳定的、对抗压力的人格特质,具有较高稳定性(Howard, 1996)。因而可以认为日常性学业弹性作为心理弹性在学业领域的体现也能够在这段时间内保持平稳。

重复测量方差分析结果表明,感戴水平在性别上无显著差异,但女生的感戴总分略高于男生。这一现象可能是由于社会对不同性别角色期待,当面临问题时男性往往表现出独立解决的倾向,而女性则更多选择寻求帮助与合作,她们比男性更易获得帮助从而产生感戴情感;此外,认知理论认为感戴是一种移情能力,相较于男性,女性在情感和认知方面的移情能力更高,所以更易产生感戴情感(段春晓, 2019)。本研究发现独生子女与非独生子女在感戴总分及其三个维度得分并无显著差异,该结果与部分研究一致(林婵, 2014; 刘紫君, 2017)。一般认为,独生子女可能会因为在家庭中受到过度的关注与照顾从而倾向于以自我为中心,表现出较低的感戴水平,但在生活质量迅速提升的当代,多数独生子女的家长已经意识到培养感戴特质对促进孩子健康成长具有不可或缺的重要性,故而更加重视对子女品德和性格的塑造。由此我们推测,独生子女与非独生子女通过两种不同路径发展感戴特质,因而表现出相近的感戴水平。

本研究结果也显示,性别因素对日常性学业弹性的影响作用显著,两次测查中男性的日常性学业弹性分数均高于女性,与以往研究一致(刘鑫逸, 2019; 郭海锟, 2018)。由于社会对男性群体具有更高的期望,相比于女性来说,男生承担着更多责任并拥有更多成长机会,从而能够在应对学业挫折时表现出较强的承受能力,这可能是由男性和女性接受的家庭教养方式不同、社会塑造的角色期望不同所导致的结果。另外,本研究结果显示,独生子女的日常性学业弹性显著高于非独生子女。可能是因为独生子女在

家中受到较多保护且也得到了更多的家庭资源和社会资源, 这些资源作为社会支持能对他们应对学业挫折起到很大的积极作用。

交叉滞后分析中, 将两个变量在前测和后测的相关进行控制后, 前测感戴仍然可以显著预测后测日常性学业弹性, 但前测日常性学业弹性不能显著预测后测感戴。可见二者之间并非相互预测, 而是具有单向因果关系, 感戴是日常性学业弹性的原因变量, 日常性学业弹性是感戴的结果变量, 即感戴能够预测日常性学业弹性, 但日常性学业弹性不能够预测感戴。

Fredrickson 认为感戴不仅可以增强认知灵活性, 建构持久性的自身和所处环境的各种资源, 还能抵消负性情绪带来的不良生理效应, 高水平的认知能力和丰富的资源会提升个体的适应能力, 增强其日常性学业复原力等积极特质(Fredrickson, 2004; Algee & Fredrickson, 2011)。本研究也显示, 感戴水平越强, 其日常性学业弹性水平越高, 该结果能为两变量之间的理论构想提供数据支撑, 且与以往研究相一致(张明明等, 2015; 郭婉婉, 2015), 即感戴水平越高, 学生能体会到的外在支持就越强, 相应的执行力和自我效能感增强, 进而使得日常性学业弹性水平提高。可见两变量之间因果关系的存在是具有内在逻辑和合理性的。

5. 结论

本研究采用交叉滞后设计来深入探究感戴与日常性学业弹性之间的因果关系, 在一定程度上避免横断研究的不足。该研究结果不仅是对前人研究结果的再次验证, 也是纵向角度的进一步拓展, 说明感戴和日常性学业弹性之间除了存在着较高相关关系, 也存在一定程度的因果关系。本研究选取两个时间点的数据进行分析, 通过四个月的时间间隔, 对比了前后两次测量的感戴和日常性学业弹性水平, 结果发现: 前测感戴能够显著预测后测日常性学业弹性, 但前测日常性学业弹性不能显著预测后测感戴。这一结论明确指出了感戴是日常性学业弹性的重要前因, 而日常性学业弹性则更多作为感戴的结果出现。

为了更为全面地理解这一关系, 未来的研究可以考虑进一步增加追踪的总体时间长度和测量数据的节点, 同时扩大样本来源, 选择不同的被试群体, 以检验这种关系的稳定性和普适性。通过跨时间、跨群体的深入研究更精确地探索感戴与日常性学业弹性之间的相互作用机制。

参考文献

- 段春晓(2019). *感恩与生命意义感的关系: 主观幸福感和领悟社会支持的链式中介作用*. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 高远(2019). *高中生感戴、日常性学业复原力与学习投入的关系及教育对策*. 硕士学位论文, 开封: 河南大学.
- 郭海锴(2018). *大学生心理弹性对抑郁情绪下拖延行为调节机制及不同干预方法的效果研究*. 硕士学位论文, 西安: 陕西师范大学.
- 郭婉婉(2015). *中学生日常性学业复原力的初步研究*. 硕士学位论文, 重庆: 重庆师范大学.
- 韩亚琴(2016). *高中生学业复原力和学业成绩间关系研究*. 硕士学位论文, 太原: 山西财经大学.
- 何安明, 惠秋平, 刘华山(2015). 大学生情绪智力与感恩的交叉滞后分析. *心理科学*, 38(2), 349-354.
- 惠秋平, 何安明, 李倩璞(2018). 大学生感恩与抑郁症状的关系. *中国心理卫生杂志*, 32(11), 954-958.
- 林婵(2014). *大学生感恩、社会支持与心理幸福感的关系研究*. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 刘建岭(2005). *感戴: 心理学研究的一个新领域*. 硕士学位论文, 开封: 河南大学.
- 刘鑫逸(2019). *大学生家庭教养方式和生活满意度的关系: 心理弹性的中介作用*. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 刘紫君(2017). *高中生应对方式、感恩与生命意义感的关系研究*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨师范大学.
- 孙蔚雯(2009). *高中生日常性学业复原力、学业投入对学习成绩的影响*. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 孙文刚, 汪金, 韩仁生(2010). 大学生感戴量表(GRAT)的修订. *中国临床心理学杂志*, 18(1), 28-30.

- 叶宝娟, 杨强, 胡竹菁(2013). 感恩对青少年学业成就的影响: 有调节的中介效应. *心理发展与教育*, 29(2), 192-199.
- 张明明, 张敏, 余益兵(2015). 大学生感戴与学业成就的关系研究——学业复原力的中介作用. *集美大学学报(教育科学版)*, 16(6), 45-49.
- Algoe, S. B., & Fredrickson, B. L. (2011). Emotional Fitness and the Movement of Affective Science from Lab to Field. *The American Psychologist*, 66, 35-42. <https://doi.org/10.1037/a0021720>
- Fredrickson, B. L. (2004). The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 359, 1367-1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Howard, D. E. (1996). Searching for Resilience among African-American Youth Exposed to Community Violence: Theoretical Issues. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 18, 254-262. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(95\)00230-P](https://doi.org/10.1016/1054-139X(95)00230-P)
- Kendler, K. S., Liu, X. Q., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of Religiosity and Their Relationship to Lifetime Psychiatric and Substance Use Disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 160, 496-503. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.3.496>
- Martin, A. J. (2013). Academic Buoyancy and Academic Resilience: Exploring “Everyday” and “Classic” Resilience in the Face of Academic Adversity. *School Psychology International*, 34, 488-500. <https://doi.org/10.1177/0143034312472759>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). Academic Resilience and Academic Buoyancy: Multidimensional and Hierarchical Conceptual Framing of Causes, Correlates and Cognate Constructs. *Oxford Review of Education*, 35, 353-370. <https://doi.org/10.1080/03054980902934639>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2020). Investigating the Reciprocal Relations between Academic Buoyancy and Academic Adversity: Evidence for the Protective Role of Academic Buoyancy in Reducing Academic Adversity over Time. *International Journal of Behavioral Development*, 44, 301-312. <https://doi.org/10.1177/0165025419885027>
- Messman, J. B., & Leslie, L. A. (2018). Transgender College Students: Academic Resilience and Striving to Cope in the Face of Marginalized Health. *Journal of American College Health*, 67, 161-173. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1465060>
- Putwain, D. W., Connors, L., Symes, W., & Douglas-Osborn, E. (2012). Is Academic Buoyancy Anything More than Adaptive Coping? *Anxiety, Stress, & Coping*, 25, 349-358. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.582459>
- Smith, M. (2020). *Becoming Buoyant: Helping Teachers and Students Cope with the Day to Day*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003008033>
- Vieselmeier, J., Holguin, J., & Mezulis, A. (2017). The Role of Resilience and Gratitude in Posttraumatic Stress and Growth Following a Campus Shooting. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 9, 62-69. <https://doi.org/10.1037/tra0000149>
- Yildirim, M., & Alanazi, Z. S. (2018). Gratitude and Life Satisfaction: Mediating Role of Perceived Stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10, 21-28. <https://doi.org/10.5539/ijps.v10n3p21>